

◇1人で悩まず、相談機関・医療機関に相談してみましょう◇

◆東京都立（総合）精神保健福祉センター

◎東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-7
相談電話：03(3302)7711（平日9時～17時）
担当地域：港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、
渋谷区、中野区、杉並区、練馬区

◎東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 東京都台東区下谷1-1-3
相談電話：03(3844)2212（平日9時～17時）
担当地域：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、
豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、
江戸川区、島しょ地域

◎東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-1-3
相談電話：042(371)5560（平日9時～17時）
担当地域：多摩地域全域

◆保健所・保健センター等

お住まいの地域の保健所・保健センター等に相談窓口がありますので
お問い合わせください。

◆東京都夜間こころの電話相談

03(5155)5028（毎日17時～22時、受付は21時30分まで）

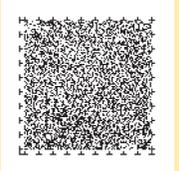
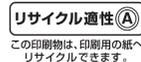
◆こころのLINE相談（精神保健福祉相談）

（毎日17時～22時、受付は21時30分まで）

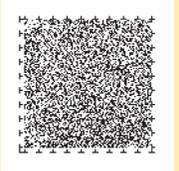


問合せ先 東京都立精神保健福祉センター 調査担当 電話 03-3844-2210

令和 8年 2月 発行 登録番号(7)6
発行：東京都立中部総合精神保健福祉センター
広報研修担当 電話 03-3302-7704
印刷所 有限会社雄久社



気分症群



気分症群とは

気分症のポイントは、気分あるいは感情の変化です。こうした感情の変化をきたす疾患を新しい国際分類では気分症群に位置付けました。気分や感情の変化は誰にでもあるものですが、このリーフレットを読んで、あてはまることがあれば、相談機関や医療機関に相談することをおすすめします。

本人の生活や様子が普段と異なっていることに気づいたら、受診のタイミングです。

気分・感情の変化

うつ

→気分が落ち込んだり、無気力になります。はじめは、眠れない、だるい、頭が重いといった身体の症状がつよいこともあります。症状として、自己否定感を抱きやすいため、自殺のリスクがあります。

以下の項目が目安として2週間程度続いたら、相談機関や医療機関に相談しましょう。

1. 暗く悲しい気分が1日中続く
2. これまで好きだったことが楽しめない、興味がわかない
3. 食欲がなく体重が減る、または、食べすぎてしまう
4. 眠れない日が続く、または眠りすぎてしまう
5. 疲れやすい、何もやる気がおきない、身体がだるい、頭が重い
6. イライラし、怒りっぽくなる、焦る
7. 自分が役に立たない人間だと感じる
8. 集中力がなくなり、物事を決断できない
9. 消えてしまいたい、死んでしまいたいと思う

躁

→高揚した気分や、過剰に元気で活発な状態が、少なくとも1週間、ほぼ毎日、1日の大半において持続します。

以下の状態が続いたら、相談機関や医療機関に相談しましょう。

1. 何でもできると考え、予定を詰め込む
2. 睡眠時間を削って活動し、短い睡眠でも平気になる
3. 普段より口数が増え、おしゃべりが止まらない
4. 話にまとまりがない
5. 注意が移ろいやすく、ささいな刺激で次々と別のことに興味が移ってしまう
6. 過活動や日常生活のささいなことで興奮しやすくなる
7. 買い物やギャンブルに莫大な金額をつぎ込む

双極症

→うつ状態と躁状態のエピソードが交互におこるものを双極症と呼びます。はじめは、うつ状態で受診し、後から双極症と診断されることもあります。

- ・双極症Ⅰ型：うつ状態に加え、激しい躁状態がおこります。
- ・双極症Ⅱ型：うつ状態に加え、軽度の躁状態がおこります。
軽度の躁状態は、気分高揚や多弁等がさほど困らない程度で表れるため、本人も周りの人も気づかないことがあります。

(参考：気分症群の主な診断名の変遷)

うつ病
躁病
双極性障害(躁うつ病)



気分症群

抑うつ症群
双極性または関連症群
双極性Ⅰ型
双極性Ⅱ型

気分症の治療と対応

◆気になる症状があったら◆

- ・自己判断せず、気分症にあてはまる症状が続いた場合は、相談機関や医療機関（心療内科・精神科）の利用をおすすめします。
- ・本人が受診をためらう場合、家族や周囲の人が相談することもできます。気になる症状をまずは保健センター等*にご相談ください。

*保健所又は保健センター、精神保健福祉センター、企業の健康管理室、教育機関の相談室、医療機関 等

◆一般的な治療◆

- ・治療については、薬物療法・精神療法などを主治医とよく相談してすすめていきます。
- ・十分な休息が必要と判断された場合には、休職や休学、入院をします。
- ・落ち着かないように見える場合、对人的・物理的な刺激を減らした環境での休養も大切です。

◆家族や周囲の関わり方で覚えておきたいこと◆

- ・本人だけでなく周囲の人の協力も不可欠です。本人が主治医と相談しながら治療を継続できるよう、見守りましょう。
- ・重要な決定は回復まで保留にするなど、本人の状態に合わせて待つことが必要です。
- ・復職・復学等は、主治医と相談しながら、回復に応じて段階的に準備しましょう。
- ・安易な励ましは控えましょう。

例 ✕「誰でも落ち込むことはあるから」

治療にあたって利用できるサービス

経済的支援

- ➔自立支援医療（精神通院医療）制度：
指定医療機関（病院・薬局・デイケア）における精神疾患の通院医療費の軽減（所得・疾病などに応じて月額自己負担上限額の設定あり）
- ➔精神障害者保健福祉手帳：
税金や公共料金の減免、都立施設の入場料免除、都営交通乗車証の発行、都内の路線バスの運賃半額割引、旅客鉄道等運賃の割引など
- ➔その他：
障害年金、生活保護など

社会復帰支援

- ➔復職・復学支援：
企業の健康管理室、教育機関の相談室など
- ➔就労支援：
障害者就労支援センター（区市町村）、障害者就業・生活支援センター、東京障害者職業センター（国）など
- ➔通所支援：
精神科デイケア、リワーク（復職支援）、地域活動支援センターなど
- ➔その他：
各種障害福祉サービス、家族会、自助グループなど

その他の相談できる窓口

厚生労働省のサイト「まもろうよ ところ」では様々な相談窓口を探することができます。



(出典) ・こころの情報サイト
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
・精神神経学雑誌. 123 (8): 506-514, 2021
日本精神神経学会